

女性得了附件炎后的饮食注意事项有哪些

景常容

江安县四面山镇卫生院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R711.74 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 04-105-01

在女性内生殖器官中, 卵巢和输卵管被称为子宫附件, 所谓附件炎就是指卵巢和输卵管(子宫附件)感染导致的炎症性疾病, 但也可能合并盆腔腹膜炎和宫旁结缔组织炎等, 临床症状为阴道分泌物增加和下腹持续性疼痛, 在妇科中比较常见, 是盆腔炎的局部表现, 有的患者会在性交或者活动以后疼痛加重。一般是在性生活比较活跃的育龄期妇女中经常发生, 绝经妇女或者无性生活的妇女发生率较低, 就算会有炎症也只是因为附近器官炎症扩散导致的。有实验统计, 我国中 30 岁左右的妇女发病率达到高峰。

1 附件炎疾病类型

按照附件炎的病情缓急可分为慢性附件炎和急性附件炎两种, 其中慢性附件炎大部分是由于急性盆腔炎未完全治愈导致, 同时患者身体免疫力交叉导致盆腔炎迁延也是发病因素之一。急性附件炎一般在剖宫产术或者流产、产后以及有宫腔操作以后, 附近器官逐渐扩散或者慢性炎症急性发作。

2 附件炎的发生原因

虽然附件是在人体盆腔内不会直接接触到外界, 但是如果患者的生殖道的免疫功能降低或者防御功能受损, 一旦出现内分泌失调或者外源性病原体入侵, 就很可能引起炎症。附件炎是由于感染导致, 主要感染途径就是病原体, 宫颈或者阴道的内源性病原体感染, 一小部分患者是外源性病原体感染, 性传播疾病病原体比较多见。因此首次性交年龄小、性伴侣过多、性交频次过多、患有性传播疾病、月经期性生活、宫腔内操作后感染等都有可能引起附件炎。

3 附件炎的常见病原体

内源性病原体一般是生长在宫颈内和阴道内的一种微生物群, 其中有厌氧菌和需氧菌, 两种菌可能单独感染也可能混合感染。而外源性病原体中沙眼衣原体和淋病内瑟菌等病原体比较多见, 都是属于性传播疾病的病原体, 当然支原体也存在, 其中解脲支原体十分多见。

4 附件炎的临床症状

对于早期的附件炎患者, 可能会有头痛、头晕、痛经等症状, 盆腔充血而导致瘀血性痛经, 所以患者可能在例假开始前几天就有腹部疼痛的感觉, 且越接近经期疼痛会更加严重。另外也可能伴有大量脱发, 因为感染或者心理压力、饮食不正确引起, 当然也有炎症影响。如果是急性附件炎那么患者就会有下腹疼痛明显、阴道分泌物增加的症状, 在病情比较严重的时候还可能有寒战、头疼、高热、食欲不振等情况, 如果是例假期间发生, 那么就可能导致月经时间延长以及总量增加。而慢性附件炎通常不会有显著的表现, 可能有时候会存在慢性盆腔痛, 同时腰骶位置酸痛和下腹轻微坠痛且在月经前后、性交以后疼痛加剧, 有少量患者会伴随月经异常,

全身症状可能有无力、低热、疲乏、睡眠质量欠佳等症状。

5 附件炎的治疗

临床一般是给予抗生素进行治疗, 目的是将病原体清除以缓解患者的体征和症状, 降低后遗症促进患者快速恢复。此外, 还会按照患者的过往病史和发病因素来进行流行病学病原体的推断, 在治疗前进行药敏试验, 来进行药物的选择, 看是否为联合用药或者应用抗生素, 针对治疗效果欠佳的患者会按照化验结果再次进行抗生素的合理选择。

6 附件炎可能出现的并发症

如果输卵管炎症时间较长就可能造成输卵管内粘膜粘连, 从而导致输卵管狭窄或者堵塞, 而输卵管伞端如果由于炎症而导致粘连, 就可能引起输卵管存在积水现象, 不利于卵子、精子等正常运转, 并导致不孕症, 虽然患者自我感觉不太明显。另外, 如果输卵管堵塞不完全时宫外孕的发生率会显著增高。

7 附件炎患者需注意的事项

患者在治疗时需要注意保持充足的休息, 且选择半卧位, 可以让脓液在直肠子宫陷凹位置汇集, 加速炎症的吸收, 如果有发热应选择物理降温, 尽量妇科检查不要过于频繁否则可能导致炎症加重。因为每个人免疫力和身体机能均不同, 所以药物的治疗效果也不同, 有的患者由于对药物和疾病的认知不足, 就可能导致私自增减药物剂量, 导致治疗效果欠佳。在治疗的同时要做好个人卫生工作, 特别是产后或者经期的个人卫生, 内裤要勤换且定期消毒, 卫生巾也要及时更换, 做好保暖工作避免着凉, 同时也不能太过于操劳。

8 饮食中需要注意的事宜

附件炎会导致女性内分泌失调和皮肤衰老, 所以附件炎在治疗的时候也不能大意, 日常饮食中需要保证清淡和营养均衡, 多食用对身体比较营养的物品, 例如菠菜、豆腐、鸡蛋、赤豆等食物, 平时尽量不要吃冷饮或者辛辣的食物。针对快到更年期的患者, 应注意摄入足够的鱼肉和牛奶等富含钙的食物, 如果是月经量较多则可以多食用葡萄干、红枣、菠菜等含铁量较高的食物, 避免出现贫血。经期时因为身体比较虚弱, 可以适当增加蛋白质的摄入量, 其中黄豆、瘦肉、兔肉、燕麦等都是很好的选择, 另外还要多食新鲜水果和蔬菜, 注意粗细搭配合理, 不能吃得过于精细, 多食用高纤维食物使血液中镁含量增加, 有助于帮助镇静神经, 并且不能饮酒、茶、咖啡、可乐等食物, 可能导致经期不适加重。另外, 一般附件炎症都是因为湿热导致, 如果炎症汇集难以消除, 可以应用活血化瘀和清热解毒的药物进行治疗, 其中中药妇炎丸是很好的选择, 还可多食用清热的食物, 例如蒲公英、苦瓜、柚子等食物。